

ایلام

مدیریت
احساسات
و هیجانات





مدیریت روحیه و احساس پرستش

این پرستش است که ما را تربیت و آماده می‌کند
و از تمرکز کردن بر مشکلات و سختی‌های زمان حال بازمی‌دارد.

ویدئوی تعلیم را تماشا کنید در حین تماشای ویدئو یادداشتهای و نکات مهم را اینجا یادداشت کنید تا در صورت نیاز بتوانید دوباره مرور کنید .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نکات کلیدی تعلیم :

- اصل اول: خدا را در هر مکانی می بایست پرستش کرد.
- اصل دوم: ما خدا را پرستش می کنیم چون او تنها شایسته پرستش های ما هست.
- اصل سوم: ما خدا را می بایست از هر طریقی بپرستیم.
- اصل چهارم : هر چه جان دارد خداوند را بستاید.

کار گروهی

در گروه خود فعالیت زیر را انجام دهید:

- مزمور ۱۵۰ را با هم مطالعه کنید.
- به سه نکته درس اشاره کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

- تجربیات خود را در مورد نکات درس با هم بیان کنید

.....

.....

.....

.....

.....

• قدم های عملی در طول هفته :

پرستش خدا این است که به او اعلام کنیم به آنچه او می گوید ایمان داریم. ما هر روز با این انتخاب روبرو می شویم که او را به عنوان خدای بزرگ و پرمحبت بپذیریم یا او را انکار کنیم. اگر ما با پرستش روزانه و در هر شرایطی اعلام می کنیم که حاکمیت و قدرت خدا را می پذیریم یعنی به او که کنترل تمام زندگی ما و دنیا را دارد اعتماد داریم. و همینطور برعکس این موضوع می تواند بیانگر این باشد که او و وعده هایش را باور نداریم.

برای تبدیل شدن به یک پرستنده سرسخت می توانیم هفته آینده تمرکزمان را روی موارد زیر بگذاریم:

- در طول هفته روزتان را با سرود پرستشی و شکرگزاری آغاز کنید. نوعی از پرستش را که تا به حال تجربه نکرده اید امتحان کنید. (بلند کردن دستها در پرستش، باصدای بلند نام خدا را خواندن، زانو زدن، به روی افتادن در حضور خدا...)
- به حقیقت کلام و آنچه او می گوید تمرکز کنید و آیاتی را که در شرایط سخت به شما قوت خواهند داد پیدا کنید.
- لطفا هفته آینده مقاله پیشنهادی را مطالعه کنید

• آیه کلیدی :

- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کرده.
- یکبار از روی آن بخوانید.
- برای ۲ دقیقه بر روی آن تعمق کنید.
- یکبار از روی آن بنویسید.
- و در نهایت سعی کنید آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید.

هرچه جان دارد خداوند را بستاید! هاللوپاه.

رومیان ۸: ۳۹

• منابع بیشتر برای مطالعه :

- [خدایی که جویای پرستندگان است](#)